

Von Anis bis Zimt – die Welt der Gewürze entdecken

Exotische Gewürze haben eine faszinierende Geschichte, die eng mit den Handelsrouten, der Entdeckung neuer Länder und dem kulturellen Austausch verbunden ist. Ihre Ankunft in Europa und insbesondere in Deutschland hat nicht nur die Küche bereichert, sondern auch die Wirtschaft und die Gesellschaft nachhaltig beeinflusst. Der Unterrichtsbaustein stellt eine Auswahl der köstlichen Gewürze vor.

SACHINFORMATION

FESTSPIELE FÜR DIE SINNE

Gewürze und Kräuter sind nicht nur schlichte Beigaben in Gerichten, sie können Speisen in kulinarische Meisterwerke verwandeln. Laut den Leitlinien im Deutschen Lebensmittelbuch sind sie „Teile bestimmter Pflanzenarten, die wegen ihres natürlichen Gehaltes an Geschmacks- und Geruchsstoffen als würzende oder geschmacksgebende Zutaten verwendet werden“.

Dabei können Gewürze aus nahezu allen Pflanzenteilen wie Blüten (Gewürznelken, Safran), Früchten (Vanille, Kreuzkümmel), Samen (Kardamom, Muskatnuss), Rinden (Zimt), Wurzeln (Kurkuma, Ingwer), Zwiebeln (Knoblauch) stammen. Verwendet werden sie meist in getrockneter Form. In Abgrenzung dazu bestehen Kräuter aus frischen oder getrockneten Blättern, Blüten, Sprossen oder Teilen davon.

Gewürzpflanzen sind von wichtiger ernährungsphysiologischer Bedeutung

und tragen durch die Vielfalt der Geschmacksrichtungen sehr zur heutigen Lebensqualität bei. Zu der umfangreichen Gruppe heimischer Küchenkräuter traten nach und nach die Gewürze der Tropen und Subtropen, mit denen die Speisenvielfalt außerordentlich zunahm.

KÖSTLICHKEITEN MIT GESCHICHTE

„Europäische“ Gewürzpflanzen wie die Früchte von Anis, Fenchel, Koriander und Kümmel oder Lorbeerblätter haben eine lange Tradition in unserer Küche. Funde aus der Jungsteinzeit belegen, dass bereits zu dieser Zeit mit regionalen Gewürzen wie wildem Kümmel gewürzt wurde.

Die ersten Handelswege, die Gewürze aus dem Osten nach Europa brachten, wurden von den Römern und später von arabischen Händlern etabliert. Diese Routen führten über die Seidenstraße, deren Haupttroute den Mittelmeerraum auf dem Landweg mit Ostasien verband und wodurch Gewürze wie Sternanis, Ingwer, Kardamom, Kreuzkümmel, Kurkuma, Pfeffer, Safran und Zimt ihren Weg nach Europa fanden.

LERNZIELE UND KOMPETENZEN

Fächer: Sachunterricht, AG Kochen

Die Schülerinnen und Schüler

- » verstehen die Herkunft und Bedeutung von Gewürzen in verschiedenen Kulturen;
- » beschreiben die gesundheitlichen Vorteile und die ernährungsphysiologische Bedeutung von Gewürzen;
- » nutzen sensorische Erfahrungen (Riechen, Schmecken, Fühlen) zur Beschreibung von Gewürzen;
- » reflektieren ihre eigenen Geschmacksvorlieben und den Einfluss von Gewürzen auf Gerichte;
- » erarbeiten und präsentieren Informationen über Gewürze kooperativ in Gruppen.

Erste Schiffsreisen nach Amerika und die Entdeckung der indonesischen Gewürzinseln (Molukken) im 15. und 16. Jahrhundert erweiterten den europäischen Gewürzhandel mit vielen weiteren Produkten wie Paprika, Vanille, Muskatnuss und Gewürznelken.

EINSATZBEREICHE VON GEWÜRZEN

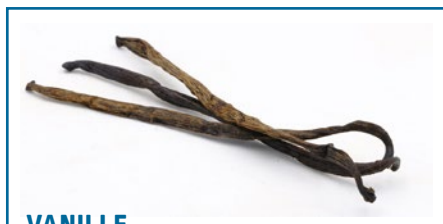
Gewürzpflanzen erweitern und verbessern mit ihren vielfältigen Aroma-, Bitter- und Scharfstoffen unsere Nahrungszubereitung erheblich. Manche regen durch ihre Inhaltsstoffe den Appetit an, andere fördern die Verdauung. Viele wirken entzündungshemmend, antibakteriell oder pilzbekämpfend, unterstützen die Fettverbrennung oder regen den Stoffwechsel an und helfen somit, unsere Gesundheit zu erhalten und/oder wiederherzustellen. Einige wirken antimikrobiell und können daher die Haltbarkeit von Lebensmitteln verlängern. Andere enthalten Farbstoffe und färben Speisen und Getränke.

Häufig werden Gewürze gemischt und sowohl für süße als auch deftige Speisen verwendet. Gewürzmischungen bestehen ausschließlich aus Gewürzen. Beispiele für Gewürzmischungen sind Curry-Pulver (eine Mischung aus min-

destens neun Komponenten von farbgebender Kurkuma über Koriander bis Kreuzkümmel) oder die ostasiatische Fünf-Gewürze-Mischung. Darüber hinaus gibt es Mischungen mit Eigennamen oder solche, die nach ihrem Verwendungszweck benannt sind, wie z. B. Lebkuchen-, Glühwein- oder Brotgewürz. Andere Zubereitungen wie Würzen oder Würzsoßen enthalten neben Gewürzen noch weitere Stoffe.

WINTERFAVORITEN IM PORTRÄT

Fester Bestandteil der kulinarischen Winterzeit sind unter anderem:



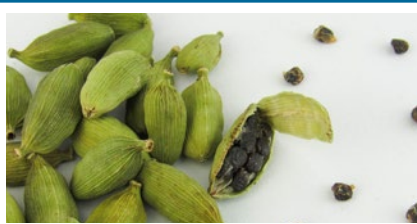
VANILLE

Von mexikanischen Waldrändern kommend, erlangte eine Kletterpflanze der Orchideengewächse Weltberühmtheit und wird heute in vielen tropischen Regionen angebaut. Die Echte Vanille rankt an Stützpflanzen bis zu 10 Meter hoch und bildet aus der Blüte ihre Früchte: längliche Kapseln, die „Vanilleschoten“ genannt werden. Diese werden im gelbreifen Zustand geerntet, mit heißem Wasser behandelt und anschließend über vier Wochen fermentiert. Durch diesen Prozess schlagen sich die wertvollen Inhaltsstoffe kristallin in und an der Fruchtschale nieder. Der Duft von Vanille ist süß, warm und hat eine beruhigende Wirkung.



ZIMT

Zimt stammt hauptsächlich aus Sri Lanka (Ceylon-Zimt) und Vietnam (Cassia-Zimt). Die zwei verschiedenen immergrünen Bäume werden in der Kultur wie Korbweiden kurzgehalten. Geerntet werden zweijährige Äste, deren Rinde durch Fermentation und Trocknung zu den bräunlichen Zimtstangen wird. Der Duft von Zimt ist süß und würzig. Als Stangen wird meist der feine, echte Ceylon-Zimt angeboten, gemahlen der Cassia-Zimt.



KARDAMOM

Eine tropische, schilfartige Staude mit fleischigem Wurzelrhizom aus den feuchten, halbschattigen Bergwäldern der indischen Westküste. Die kleinen, grünen oder braunen Kapseln aus der Familie der Ingwergewächse enthalten sehr kleine, schwarze Samen. Erhältlich als gemahlene Fruchtkapsel oder als gemahlene Samen schmeckt Kardamom brennend scharf und duftet aromatisch süß-würzig mit einem Hauch von Zitrus.



STERNANIS

Ursprünglich aus China und Vietnam stammend ist Sternanis die sternförmige verholzte Hülle einer Frucht, welche 6–8 glänzende Samen enthält und an birkenartigen immergrünen Bäumen wächst. Der süße, anisartige Duft erinnert an Lakritze. Sein Geschmack erinnert an das Aroma von Anis und Fenchelsamen, ist würzig und leicht scharf. Anis ist ebenfalls ein Gewürz, jedoch nicht mit Sternanis verwandt.



GEWÜRZNELKEN

Schon seit 2000 Jahren auf den Molukken angebaut und genutzt, ist der Gewürznelkenbaum ein 10 Meter hoher immergrüner Baum, der vom 6. bis 60. Lebensjahr reiche Blütenstände hervorbringt. Die Blütenknospen, die durch ihre Form einem kleinen Nagel (Nägelein = Nelke) gleichen, werden noch vor dem Aufblühen gepflückt und getrocknet und schmecken scharf.

Im Brauchtum unserer Kultur sind kulinarisch viele exotische Gewürze mittlerweile fest integriert: Lebkuchen, Weihnachtspätzchen, Punsch oder Glühwein wären wie viele weitere süße und deftige Speisen und Getränke (von Kompott über Fleisch- und Gemüsegerichte, Likör, Tee bis Speiseeis und Süßspeisen) ohne Gewürze aus der ganzen Welt nur halb so schmackhaft. Die festliche Winterküche zeigt, wie tief exotische Gewürze in unsere Esskultur integriert sind und unsere saisonalen Bräuche bereichern.



METHODISCH-DIDAKTISCHE ANREGUNGEN

Die Auseinandersetzung mit der Welt der Gewürze bietet eine hervorragende Möglichkeit, interdisziplinäre Ansätze in den Unterricht zu integrieren. Die Lehrkraft kann mit einer anschaulichen Präsentation über verschiedene Gewürze beginnen, die deren Ursprung und Verwendung in der Küche zeigt. Eine Weltkarte kann helfen, die Anbaugelände wie Indien und Indonesien zu visualisieren. Alternativ bietet sich ein Ausflug in den Supermarkt an, um verschiedenste Gewürze kennenzulernen und die benötigten Zutaten für Arbeitsblatt 2 zu beschaffen.

Mit **Arbeitsblatt 1** vertiefen die SuS das erlernte Wissen über Herkunft und Aussehen unterschiedlicher Gewürzsorten.

Arbeitsblatt 2 fördert die sensorische Wahrnehmung: Die Schülerinnen und Schüler können verschiedene Gewürze riechen, ertasten und probieren, um ihre charakteristischen Aromen zu erkunden.

Im Anschluss daran ist eine Gruppenarbeit sinnvoll, in der die Lernenden recherchieren, in welchen typischen Gerichten die getesteten Gewürze Verwendung finden und ihre Ergebnisse kreativ auf Plakaten oder in kurzen Referaten vorstellen.

Die **Sammelkarte** ermöglicht es den Schülerinnen und Schülern, die Verwendung von Gewürzen praktisch zu erfahren und die geschmacklichen Wechselwirkungen in einem Getränk zu entdecken. Ergänzend bietet das **Wiki** über Pfeffer wertvolle Informationen, die das Wissen über die Vielfalt der Gewürze erweitern.

LINK- UND MATERIALTIPPS

- » Anknüpfende Materialien aus lebens.mittel.punkt, u. a. 17 [Küchenkräuter] unter www.ima-lehrermagazin.de.

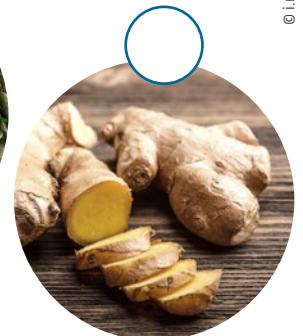
Name

Datum

Gewürzsteckbriefe

Lies dir die Steckbriefe zu den verschiedenen Gewürzen genau durch. Wie heißt das Gewürz? Welcher Steckbrief gehört zu welchem Bild? Trage die Nummer im entsprechenden Kästchen auf dem Foto ein.

1. Man handelt mich als das teuerste Gewürz der Welt, denn ich bestehe nur aus winzigen Bestandteilen, den rötlichen Narben in der Krokus-ähnlichen Blüte. Ich bin eine alte Gewürz- und Färbepflanze. Wer bin ich? _____
2. Ich bin die getrocknete Wurzel einer Staude, die aus Südostasien stammt und schon vor Christi Geburt genutzt wurde. Aus mir wird an kalten Tagen gerne Tee zubereitet, denn ich wirke gut auf das Immunsystem. Auf Englisch heiße ich Ginger. Wer bin ich? _____
3. Ich bin ein großer Samen von einem Baum, der bis zu 20 Meter hoch wird und stamme von den indonesischen Gewürzinseln, den Molukken. Eine kleine Art Käse- reibe ist nach mir benannt. Mit dieser reibt man kleine Teile von mir ab, um Essen zu aromatisieren. Wer bin ich? _____
4. Schon im Altertum kam ich nach Südeuropa und im Mittelalter nach Deutschland. Aber eigentlich bin ich in Indien, Sri Lanka und Südostasien beheimatet. Ich bin eine Wurzel und schmecke scharf und intensiv. Ich gebe dem Curry-Pulver seine leuchtend gelbe Farbe. Wer bin ich? _____
5. Ich bin ein einjähriges Kraut aus dem Mittelmeergebiet und habe einen ähnlichen Namen wie eine sternartige verholzte Fruchthülle, die in der Weihnachtszeit Punsch aromatisiert. Aus meinen Früchten wird Brot gewürzt, Backwaren hergestellt und auch Liköre wie Raki, Arak oder Ouzo für Erwachsene hergestellt. Wer bin ich? _____



Name

Datum

Vorsicht mit scharfen Gewürzen: nur in kleinen Mengen testen, Weißbrot mindert Schärfe im Mund. Augen schützen.

Gewürze mit den Sinnen erfahren

① **Unterstreiche die Gewürze, die du aus der Liste kennst.**

Muskatnuss, Vanille, Wasabi, Kardamom, Lorbeer, Safran, Zimt, Ingwer, Gewürzfenchel, Pfeffer, Sternanis, Kümmel, Kurkuma, Gewürzpaprika, Anis, Gewürznelken, Kreuzkümmel, Koriander, Schwarzkümmel, Wacholder

② **Fünf Gewürze aus obiger Liste liegen vor dir. Versuche sie zu beschreiben, ertaste sie, rieche daran, probiere ein kleines Teilstück zu kauen, aber schluck es nicht hinunter. Dann nehmt einen Teil davon und macht es in einem Mörser klein: rieche und probiere es ebenfalls.**

Liste möglicher Geschmacks- und Geruchsadjektive: süßlich, frisch, fruchtig, holzig, rauchig, scharf, kräftig, mild, herb, zitronig, süß, scharf, bitter, sauer, salzig, mild, pikant, fruchtig, frisch, kräftig, herb

| Gewürz | Aussehen | Farbe | Geruch | Geruch [gemörsert] | Geschmack | Geschmack [gemörsert] |
|--------|----------|-------|--------|--------------------|-----------|-----------------------|
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |

③ **Welches schmeckt dir am besten? Was ist dein Lieblingsgewürz? Warum?**
